

شانه منجمد

Frozen Shoulder

در این بیماری کپسول شانه سفت، چروکیده و کوتاه شده و حجم داخل آن کاهش می یابد که سبب درد و محدودیت حرکتی در شانه می گردد.



علائم شایع

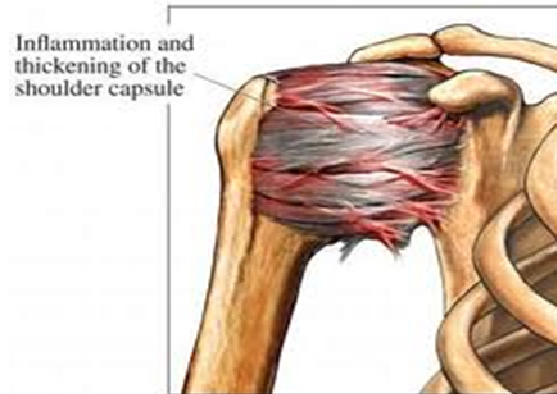
- ◀ درد در شانه بازو و گردن
- ◀ ناتوانی در حرکت دادن شانه
- ◀ احساس صدای ساییدگی هنگام حرکت شانه
- ◀ سفتی مفصل شانه که مانع حرکت طبیعی شانه می شود و با کاهش حرکت شانه این سفتی افزایش می یابد.
- ◀ درد معمولاً خفیف شانه که به سوی درد شدید پیشرفت کرده و خواب و فعالیت طبیعی فرد را دچار اختلال می کند. درد با حرکت دادن شانه بدتر می شود.

سیر بیماری شانه منجمد

در این بیماری ابتدا شانه دردناک می شود و پس از مدتی حرکت نیز محدود می شود. اوایل بیمار نمی تواند دستش را به پشتش برساند و کم کم نمی تواند آن را بالا ببرد و یا از بدن دور کند. با گذشت زمان درد کمتر شده ولی محدودیت حرکتی آن باقی می ماند. در نهایت پس از مدتی حرکات شدیداً محدود می شود. کم کم بیماری خود به خود رو به بهبودی می گذارد و درد ها از بین رفته ولی اغلب تا حدودی محدودیت حرکتی باقی می ماند.

علل بیماری

هنوز علت این بیماری به درستی مشخص نشده است ولی احتمالاً یک جریان التهابی در بروز آن دخالت دارد. گاهی به علت بی حرکتی دراز مدت مفصل شانه به سبب آسیبها یا التهابهای خفیف شانه، نظیر بورسیت یا تاندنیت، عمل جراحی یا بعضی بیماری ها، مفصل شانه خشک می شود.



با کمتر به کار بردن مفصل شانه در عرض ۱۰-۷ روز چسبندگی هایی (به صورت نوارهای بافتی محدودکننده حرکت) ایجاد می شود که این خود حرکت مفصل شانه را باز هم محدودتر می کند. پس از هفته ها کم حرکتی مفصل شانه، چسبندگی های مذکور به قدری پیشرفت می کند که به ناتوانی در حرکت دادن مفصل شانه می انجامد.

مراحل بیماری

۱) **مرحله درد:** در این مرحله بیمار درد دارد ولی هنوز محدودیت حرکتی کم است. این مرحله معمولاً ۹-۲ ماه طول می کشد و در طول تمام دامنه حرکتی درد احساس می شود.

۲) **مرحله خشکی:** در این مرحله درد کمتر شده و محدودیت حرکتی افزایش میابد. این مرحله حدود ۱۲-۴ ماه طول می کشد و بیمار دائم کمی درد دارد؛ در ابتدای دامنه حرکتی درد رخ نمی دهد و وقتی دست مقداری حرکت کرد، ناگهان و با درد تیز و تندی متوقف می شود.

۳) **مرحله بهبودی:** در این مرحله کم کم و بدون درمان شانه به حالتی نزدیک به وضعیت طبیعی می رسد. در حقیقت دامنه حرکتی شانه برای همیشه کمی کمتر از مقدار طبیعی می ماند ولی در حدی است که خود بیمار متوجه آن نمی شود. این مرحله از چند هفته تا چند ماه طول می کشد. در مجموع طول کل مدت بیماری بطور معمولاً ۱۸-۱۲ ماه است ولی ممکن است حتی تا ۳.۵ سال (۴۲ ماه) هم طول بکشد؛ این مدت، از بیماری به بیمار دیگر و حتی از یک شانه به شانه دیگر متفاوت است و قابل پیش بینی نیست.



شانه منجمد



◀ تهیه کنندگان

بهاره یوسفی: کارشناس فیزیوتراپی

احسان افضل آقایی: کارشناس ارشد فیزیوتراپی

◀ زیر نظر

دکتر خلیل علی زاده: متخصص ارتوپدی

انواع جراحی برای شانه منجمد

۱) مانور شانه، یا حرکت دادن (Manipulation) زیر بیهوشی

در این روش پس از بیهوشی، شانه بیمار در تمام جهات کشیده و چرخانده می شود تا دامنه حرکتی طبیعی بدست آید و معمولاً پس آن یک تزریق کورتون هم به مفصل شانه انجام می شود. یکی از خطرات این روش، هرچند با امکان ناچیز، شکستگی استخوان بازو حین مانور چرخاندن آن است.

۲) جراحی باز

این یک روش قدیمی است و امروزه کمتر استفاده می شود. در این روش با برش جراحی باز، کیسول سفت شده شانه بریده و آزاد می شود. بخصوص اگر شانه منجمد پس از جراحی های قبلی شانه رخ داده باشد، ممکن است از روش جراحی باز برای درمان آن استفاده شود.

۳) جراحی آرتروسکوپیک

این روش به غلط به روش لیزری مشهور است. آزادسازی کیسول مفصلی با این روش یک روش کم عارضه ای است که طی سالهای اخیر رایج شده و نتایج خوبی هم داشته است. طی این عمل ممکن است کمی مانور شانه هم برای آزاد سازی بهتر کیسول شانه انجام شود.

www.atiehhospital.ir

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه

درمان شانه منجمد

درمان دارویی: داروهای ضد درد، ضدالتهابی و غیراستروئیدی

تزریق کورتون: اگر در ۴-۵ ماه اول بیماری انجام شود مفید است و ممکن است تا سه بار هم تکرار شود. پس از این مدت اگر تزریق انجام شود به نظر می رسد که بی تأثیر باشد.

فیزیوتراپی: مهم ترین درمان کانسرواتیو می باشد و اگر زودتر شروع شود طول دوره بیماری کوتاهتر میگردد.

جراحی: اگر درد و ناراحتی بیمار زیاد باشد و به اندازه کافی به درمانهای فوق پاسخ ندهد و یا مانع کار و خواب بیمار شود، باید جراحی گردد. باید توجه کرد که پس از جراحی هم باید مدتی فیزیوتراپی انجام شود تا هم علائم رفع گردند و هم مانع انجماد دوباره شانه شود.

درمان این بیماری برپایه تسکین درد و برگرداندن وسعت حرکت شانه به حد طبیعی متمرکز است. ممکن است پزشک به این منظور داروهای ضد التهاب تجویز کند. ممکن است پزشک برای رفع التهاب از تزریق مفصلی کورتون سود جوید. اما اصل اساسی درمان، استفاده از فیزیوتراپی است که ابتدا روی نرمشهایی متمرکز است که موجب کشیده شدن کیسول مفصلی می شود و بعد از آن به نرمش های تقویت کننده ادامه می یابد. ضمن انجام نرمش کششی کیسول شانه، باید از فعالیت هایی پرهیز نمود که به بالا آوردن دست به بالای سر، بلند کردن وزنه و یا هر حرکتی نیاز دارد که سبب درد می شود. اگر نرمش های مناسب انجام دهید، مسلماً این ناراحتی بهبود خواهد یافت.